

Base  
d' Unité  
Politique  
du RCCQ

# Remerciements

Merci aux collaborateurs qui ont permis la réalisation de ce document.  
Merci à tous les membres du Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ).

## **Comité de réflexion et d'élaboration**

Marie Bareil, RCCQ  
France Bergeron, Maison d'Aurore, Montréal  
Suzanne Duchaine, Cuisines collectives des Bois-Francs  
Gertrude Lavoie, RCCQ  
Céline Martin, Relais-Femmes, Montréal  
Lucie Massicotte, Cuisines collectives Francheville  
Monique Nadeau, Cuisines collectives de Dégelis  
Ginette Ouellette, Cuisines collectives St-Michel, Montréal  
Richard Perreault, Bouffe-Action Rosemont, Montréal  
Chantale Proulx, Cuisines collectives, Carrefour d'entraide de Drummondville

## **Comité Base d'unité politique version 2005**

Germaine Chevrier  
Mathilde Lauzier  
Guyane Marcoux  
Diane Roberge

## **Mise en page**

Isabelle Phaneuf

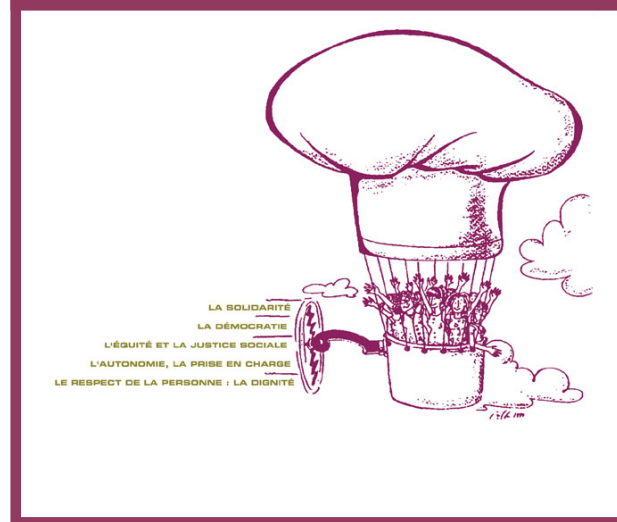
Les femmes participent de façon majoritaire dans les cuisines collectives.  
Nous avons donc fait le choix d'écrire le texte au féminin.  
Toutefois, les termes féminisés englobent le genre masculin.

# Table des matières

INTRODUCTION .....	2
LES CUISINES COLLECTIVES D'HIER À AUJOURD'HUI .....	3
Un peu d'histoire .....	3
Des initiatives communautaires .....	3
L'évolution des cuisines collectives... ..	3
Des cuisines collectives à votre goût .....	4
Un privilège... accessible à tous .....	4
BEAUCOUP PLUS QUE DE BONS REPAS .....	5
Une cuisine collective c'est... ..	5
Les cuisines collectives... Une contribution pour la société .....	5
La cuisine collective... C'est plus que de la cuisine! .....	5
NOTRE RECETTE GAGNANTE, LA BASE D'UNITÉ POLITIQUE .....	7
Une Base d'unité politique pour les cuisines collectives .....	7
Les valeurs adoptées par les cuisines collectives .....	8
OUVERTES À LA DIVERSITÉ .....	9
NOS VALEURS... NOS PRINCIPES .....	10
Le respect de la personne : La dignité .....	12
L'autonomie : La prise en charge individuelle et collective .....	14
La démocratie .....	16
La solidarité .....	18
L'équité et la justice sociale .....	20
CONCLUSION .....	22

2005

2<sup>e</sup> édition - Nouvelle conception graphique



# Introduction

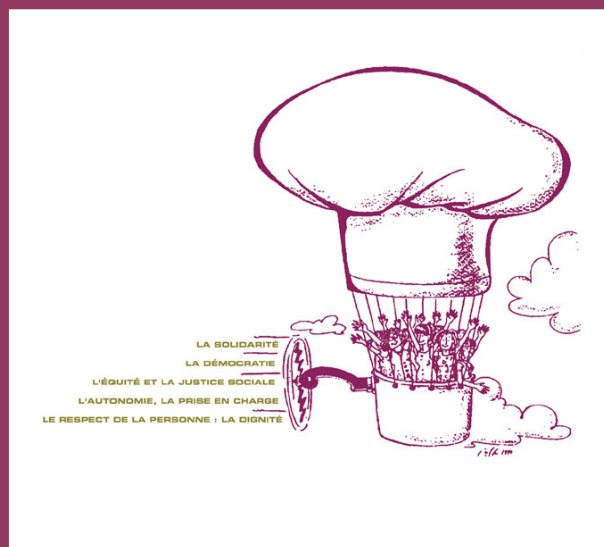
Le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) vous présente sa Base d'unité politique (BUP). Une Base d'unité politique sert à identifier les caractéristiques et les valeurs pour ainsi définir l'orientation d'une pratique sociale.

Dans ce document, vous trouverez un bref historique des cuisines collectives, de l'information sur l'évolution du mouvement et la définition d'une cuisine collective. Vous découvrirez également que les cuisines collectives sont plus qu'un lieu où l'on fricote de bons repas, c'est un milieu de conscientisation où la personne est au centre des préoccupations.

De plus, vous retrouverez l'explication de la démarche entreprise par le mouvement des cuisines collectives afin de se doter d'une Base d'unité politique.

Ensuite, vous savourerez les valeurs adoptées par le mouvement des cuisines collectives, qui y sont présentées et illustrées par des exemples concrets. Ce sont les principes qui font des cuisines collectives une recette gagnante, tout comme la participation volontaire des participantEs.

Devenir membre du RCCQ signifie adhérer à la Base d'unité politique. C'est donc appliquer les valeurs du mouvement au quotidien dans toutes les sphères de vos activités. Que ce soit au sein de votre conseil d'administration, lors de vos réunions d'équipe, dans vos interventions avec les participantEs de cuisine collective, dans la façon d'animer vos groupes, lors de vos journées de cuisine collective et de vos représentations.



# Les cuisines collectives d'hier à aujourd'hui

## Un peu d'histoire

Tout a commencé en 1982, dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve à Montréal, quand Jacynthe Ouellette propose à sa sœur Sylvie de mettre argent, idées et temps en commun. Elles achètent collectivement des aliments et préparent des repas nutritifs. Occasionnellement, une voisine se joint à elles. Elles se réunissent une fois par mois. Elles cuisinent une vingtaine de plats pour chacune de leur famille.

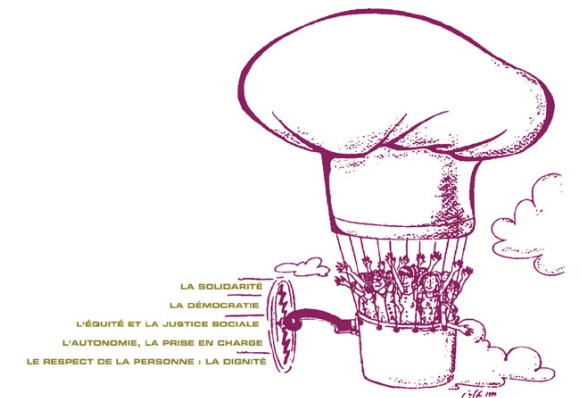
## Des initiatives communautaires

C'est alors que les intervenantes du Carrefour familial Hochelaga-Maisonneuve trouvent formidable l'initiative de cuisiner en groupe. Elles demandent donc à Jacynthe Ouellette de partager cette expérience avec d'autres femmes du quartier.

Après quelques rencontres, au Carrefour familial Hochelaga-Maisonneuve et à la Maison des femmes La Marie-Debout, plusieurs femmes se montrent intéressées à démarrer une cuisine collective. C'est le début d'une nouvelle pratique populaire qui fera boule de neige. Aujourd'hui, plusieurs centaines d'organismes communautaires accueillent des cuisines collectives. En 2002-2003, on compte au Québec plus de 1 330 groupes de cuisine collective membres du RCCQ.

## L'évolution des cuisines collectives ...

Se nourrir adéquatement, joindre les deux bouts, se détacher des banques alimentaires étaient les préoccupations des sœurs Ouellette. Ces besoins sont toujours présents dans notre société et les cuisines collectives y répondent.



Cependant, il est très important de faire connaître l'existence des différents types de cuisine collective qui ont vu le jour pour d'autres raisons que celles initialement mises de l'avant par Jacynthe et Sylvie Ouellette.

## Des cuisines collectives à votre goût

Depuis leur création, les groupes de cuisine collective se sont diversifiés. Il y en a pour tous les goûts.

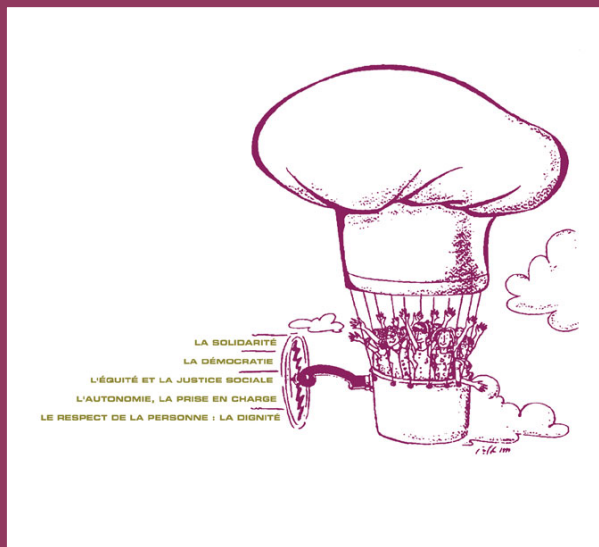
Par exemple, il y a des groupes de cuisine collective :

- ❶ **Multi-ethniques** : afin de répondre à la diversité culturelle et partager les secrets culinaires d'ailleurs.
- ❷ **Végétariens** : afin que les végétariens puissent faire de la cuisine collective ou encore pour s'initier au végétarisme.
- ❸ **Purées pour bébé** : afin que les mamans concoctent des purées maison pour leurs nourrissons.
- ❹ **Santé** : afin que celles et ceux qui ont un problème de diabète, d'hypertension ou cardiaque mangent des repas appropriés à leur diète.
- ❺ **Minceur** : afin que celles et ceux qui doivent ou désirent perdre du poids puissent le faire collectivement.

Elles s'adressent aux enfants, adolescents, femmes, hommes, ainsi qu'aux personnes âgées et personnes handicapées.

## Un privilège... accessible à tous

Tous les groupes de cuisine collective ont le privilège de préparer de bons repas, laissent mijoter de belles actions de prise en charge et récoltent le fruit d'une saine alimentation et d'une meilleure qualité de vie.



# Beaucoup plus que de bons repas

## Une cuisine collective c'est...

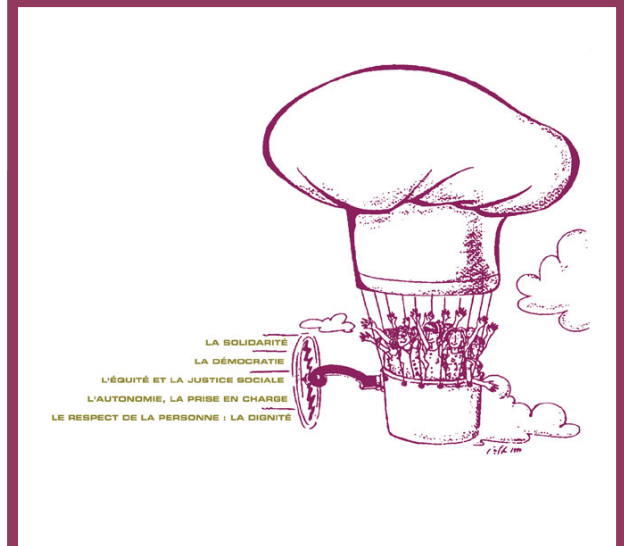
- ① Un petit groupe de personnes qui mettent en commun temps, argent et compétences pour confectionner, en quatre étapes (planification, achats, cuisson, évaluation) des plats sains, économiques et appétissants qu'elles rapportent chez elles.
- ① Une cuisine collective s'adresse à toutes les personnes qui ont le souci d'une saine alimentation et d'une meilleure qualité de vie pour elles et leur famille.
- ① Une cuisine collective donne la possibilité de s'impliquer individuellement et collectivement dans la communauté.
- ① Une cuisine collective se fait dans le plaisir et selon les principes d'éducation populaire. C'est une démarche de solidarité, de démocratie, d'équité et de justice sociale, d'autonomie et de prise en charge individuelle et collective, de respect de la personne et de dignité.

## Les cuisines collectives... Une contribution pour la société

Les cuisines collectives contribuent au développement socio-économique, à l'augmentation du pouvoir d'achat et à l'amélioration de la santé physique, mentale, sociale et spirituelle.

## La cuisine collective... C'est plus que de la cuisine !

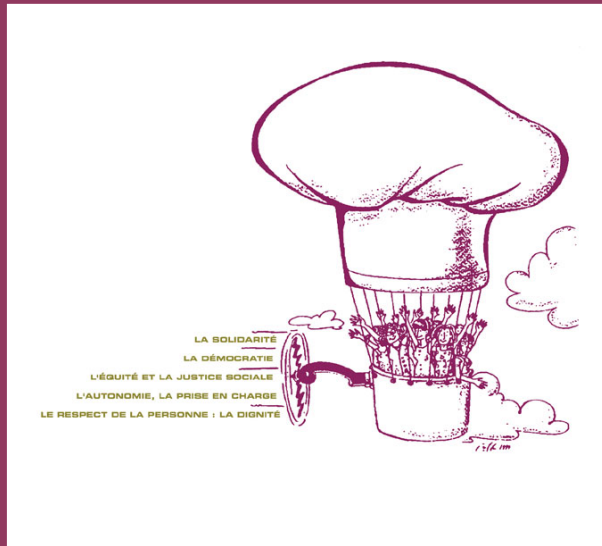
Les cuisines collectives sont des ressources communautaires autonomes qui se développent dans un milieu pour répondre à des besoins quotidiens.



Cette initiative permet aux participantEs de se créer un lieu d'appartenance, un réseau d'éducation populaire et d'actions collectives.

Elle permet de :

- ❶ Sortir de la maison;
- ❷ Faire des rencontres et se faire des amiEs;
- ❸ Construire la confiance en soi;
- ❹ Encourager les initiatives;
- ❺ Valoriser l'autonomie et la prise en charge;
- ❻ Valoriser, acquérir et partager ses connaissances;
- ❼ Expérimenter des projets de travail;
- ❽ Construire un réseau d'entraide, etc.





# Notre recette gagnante, la Base d'unité politique

## Une Base d'unité politique pour les cuisines collectives

Nous grandissons très vite en nombre : des cuisines collectives naissent un peu partout et le terme cuisine collective est utilisé à toutes les sauces. Nous voulons garder notre identité, notre philosophie, nos valeurs et nos principes... comme :

- ❶ Démocratie;
- ❷ Justice sociale;
- ❸ Équité;
- ❹ Solidarité et entraide;
- ❺ Prise en charge individuelle et collective;
- ❻ Volonté de participer à un changement social;
- ❼ Travail dans le sens de l'éducation populaire;
- ❽ Reprise de pouvoir par les participantEs des cuisines collectives sur leur vie au niveau personnel et collectif;
- ❾ Respect de la personne dans tout ce qu'elle est.

C'est en 1997 que le mouvement des cuisines collectives commence à parler d'unité politique. Un comité de réflexion est mis sur pied. Celui-ci est composé de cuisines collectives de Montréal, de Trois-Rivières, de Drummondville, de Victoriaville, de Dégelis et d'employéEs du RCCQ.



En juin 1998, lors de l'assemblée générale annuelle du RCCQ, les membres adoptent l'énoncé suivant « que le comité de réflexion et de rédaction de la Base d'unité politique continue ses travaux et qu'il en soumette la résultante lors de la prochaine assemblée générale ».

En novembre 1998, un questionnaire est acheminé aux membres afin de connaître le fonctionnement, la réalité des groupes de cuisine collective, leurs ressemblances et leurs forces. Le comité de réflexion effectue cette consultation afin d'être en mesure de faire un portrait des cuisines collectives. Ce comité travaille à partir des réponses émises par les cuisines collectives membres du RCCQ.

Ce travail permet d'identifier les pratiques communes et les valeurs véhiculées dans les cuisines collectives. Il permet également aux cuisines collectives de se définir et de se différencier des cours ou des ateliers de cuisine. Les valeurs de la Base d'unité politique sont le ciment d'une recette gagnante.

C'est à l'assemblée générale annuelle de juin 2000 que la Base d'unité politique fût présentée, travaillée en atelier et adoptée par les cuisines collectives membres du RCCQ.

### **Les valeurs adoptées par les cuisines collectives**

Ces valeurs sont dynamiques, flexibles et souples; leur application évolue au fil des ans. Chaque cuisine collective membre du RCCQ s'engage à respecter les valeurs et les principes de la Base d'unité politique :

- Le respect de la personne : La dignité;
- L'autonomie : La prise en charge;
- La démocratie;
- La solidarité;
- L'équité et la justice sociale.



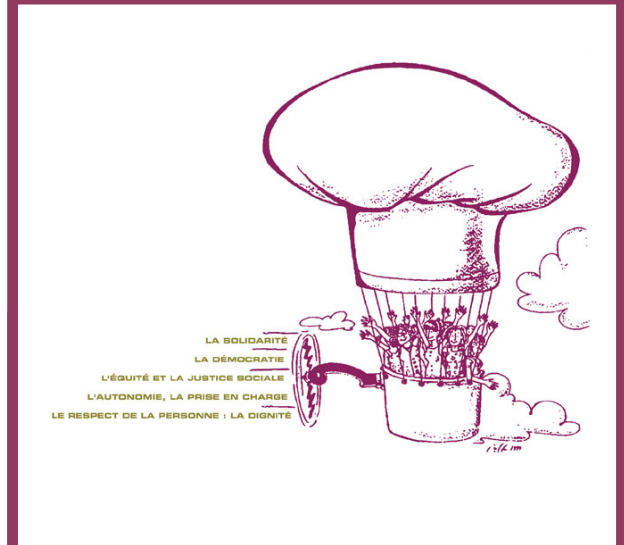
# Ouvertes à la diversité

Ce sont là les principes et les valeurs qui font des cuisines collectives une recette gagnante, tout comme la participation volontaire des personnes.

Les cuisines collectives sont des lieux de prise de décisions qui favorisent l'autonomie et la prise en charge des participantEs. Elles travaillent dans un esprit de dignité en respectant le rythme et le choix de chacunE.

Les cuisines collectives sont accessibles à toute personne de la communauté. Cet accès inconditionnel empêche l'exclusion, évite la formation de ghettos et brise les préjugés. C'est un mouvement qui permet de renforcer les valeurs humaines où l'accueil, sans discrimination, est primordial.

La cuisine collective... C'est plus qu'un lieu où l'on fricote de bons repas, c'est un milieu de conscientisation où la personne est au centre des préoccupations. Les cuisines collectives ont une mission d'éducation populaire, encourageant et permettant la mise sur pied d'initiatives favorables au développement collectif et social.



# Nos valeurs... Nos principes

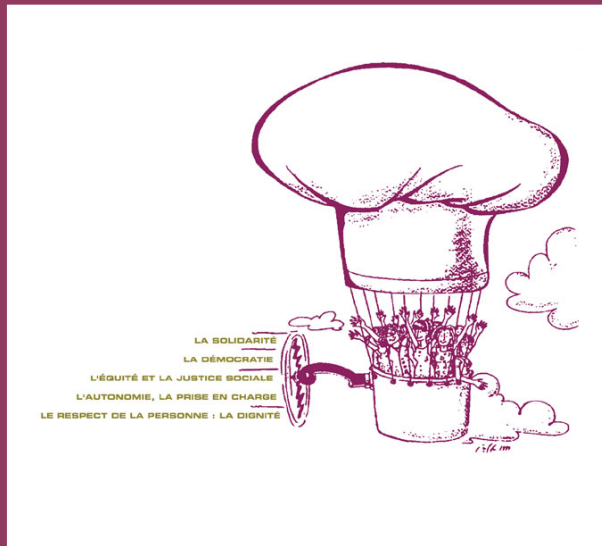
Le respect de la personne : La dignité;

L'autonomie : La prise en charge;

La démocratie;

La solidarité;

L'équité et la justice sociale prennent une place importante dans le quotidien des cuisines collectives et permettent l'empowerment des participantEs.



On pourrait mettre sur pied des projets pour apprendre et partager des connaissances : des conférences sur la nutrition ou sur les lois du travail.

On pourrait aussi faire des tourtières dans le temps des Fêtes pour s'autofinancer, faire un jardin collectif cet été ou partir un groupe d'achats...



Tu sais la cuisine collective...  
C'est plus que de la cuisine!



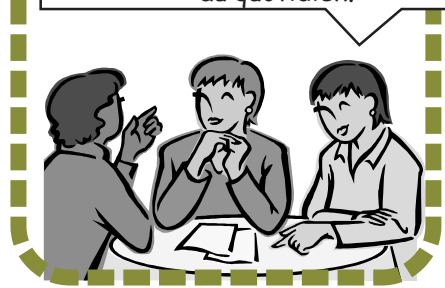


Durant les formations du RCCQ, on prend le temps pour se parler de notre Base d'unité politique.

Dans les cuisines collectives ce sont les participantEs qui décident des recettes et qui font les achats... Nous aussi on est capable de le faire.



On va devenir membre du RCCQ... notre CA, notre directrice, les employéEs et les participantEs ont la responsabilité d'appliquer et de véhiculer la Base d'unité politique au quotidien.



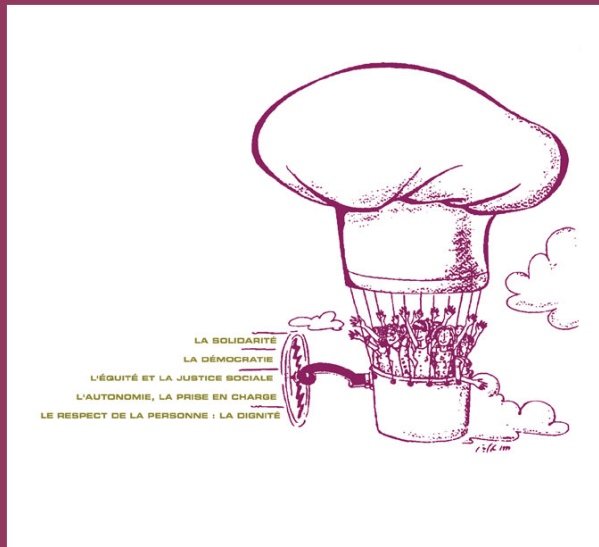
Les groupes de cuisine collective arrivent à cuisiner sans que leurs portions soient financées et c'est tout à fait ce que les pionnières des cuisines collectives, les sœurs Ouellette, avaient en tête quand elles ont commencé à faire de la cuisine collective... Elles en étaient fières.



## Le respect de la personne : La dignité

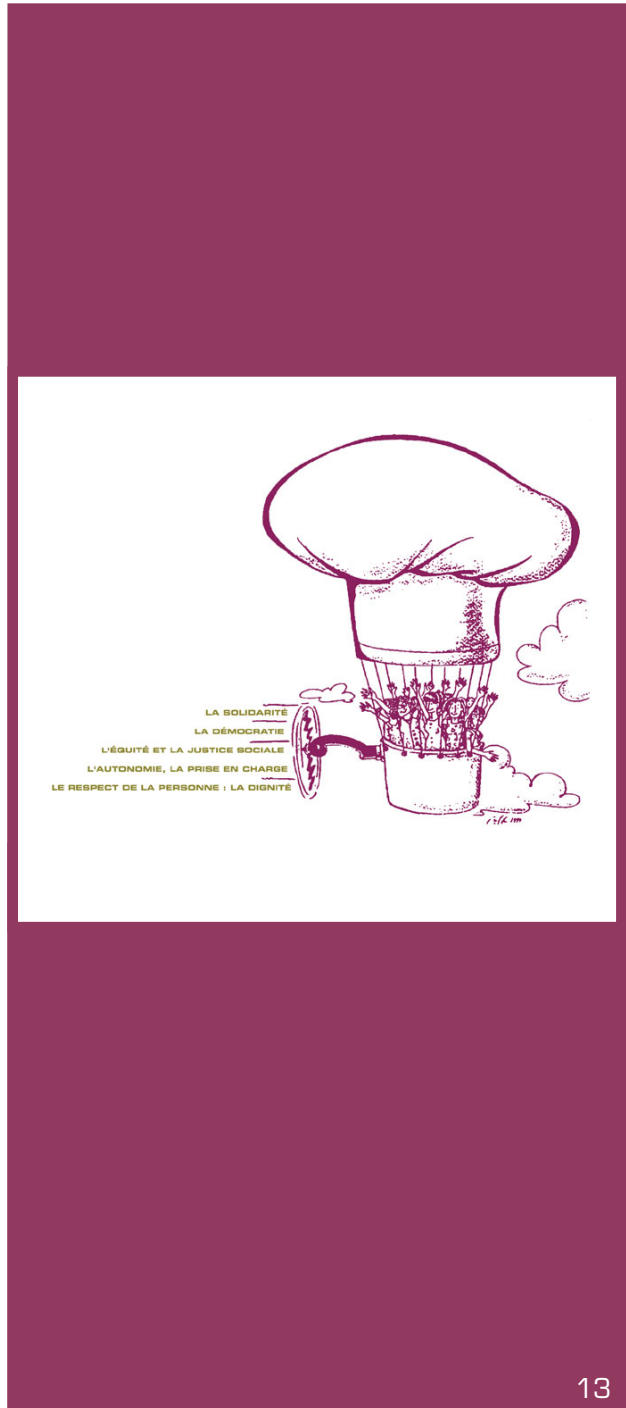
En choisissant une approche globale et non compartimentée, nous refusons de découper la réalité des personnes en mille et une problématiques isolées les unes des autres.

Cette approche favorise un changement dans toutes les facettes de la vie des participantEs, misant sur leur potentiel et non sur leurs limites. L'action des cuisines collectives vise la valorisation des forces, des connaissances, des expériences et des expertises, démystifiant ainsi le rôle de chaque citoyenNE.





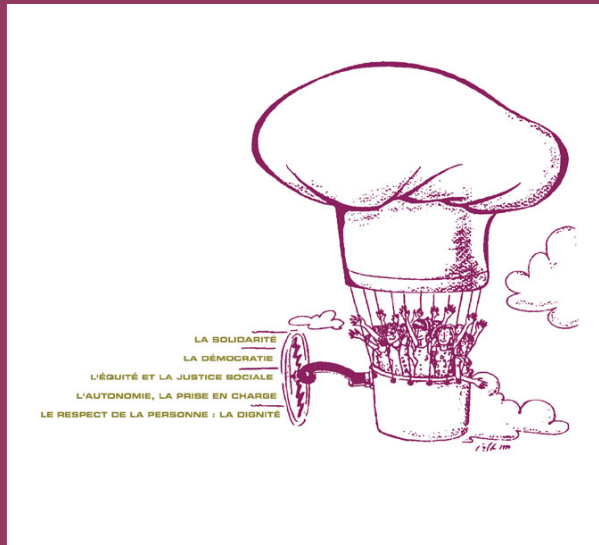
Moi, j'aime que la cuisine collective réponde à mes besoins : avoir des repas sains, me permettre de sortir de la maison, de rencontrer des amiEs et d'être meilleure en cuisine. En plus, on respecte mon rythme et mes capacités.



## L'autonomie : La prise en charge individuelle et collective

Nos activités favorisent et encouragent les démarches d'autonomie et de prise en charge.

En respectant le cheminement, les choix d'action et d'implication volontaire des participantEs, les cuisines collectives contribuent à développer des rapports égaux et permettent d'augmenter l'autonomie du groupe et celle de chaque participantE.





C'est l'un, Pierrette et Réjeanne, des participantes, seront nos déléguées à l'Assemblée générale annuelle du RCCQ!



C'est vrai Réjeanne, on est capable de s'organiser et représenter notre groupe. Il faut quand même se préparer...



J'aime ça rencontrer d'autres personnes des cuisines collectives.



À notre retour, on vous racontera tout ce qui s'est passé!



LA SOLIDARITÉ  
—  
LA DÉMOCRATIE  
—  
L'ÉQUITÉ ET LA JUSTICE SOCIALE  
—  
L'AUTONOMIE, LA PRISE EN CHARGE  
—  
LE RESPECT DE LA PERSONNE : LA DIGNITÉ



## La démocratie

La participation à la vie démocratique, omniprésente dans les groupes de cuisine collective, donne aux personnes des moyens d'augmenter le pouvoir sur leur vie. Elle permet d'améliorer et de transformer leurs conditions de vie sociale, économique, politique et culturelle.

Dans les cuisines collectives, les personnes participent activement à toutes les étapes; elles ne sont pas des consommatrices de services. Elles sont invitées à s'impliquer dans la vie associative et démocratique de leur mouvement. Cette participation peut prendre diverses formes :

- Être membre dans un groupe de cuisine collective et donc, participer à la gestion et à la prise de décisions;
- Siéger au conseil d'administration;
- Collaborer à des comités de travail;
- Prendre la parole pour partager ses idées;
- Partager le pouvoir en utilisant son droit de vote;
- Participer à l'assemblée générale et y déposer des propositions;
- S'impliquer bénévolement.

Je connais une dame qui veut faire partie de notre groupe.



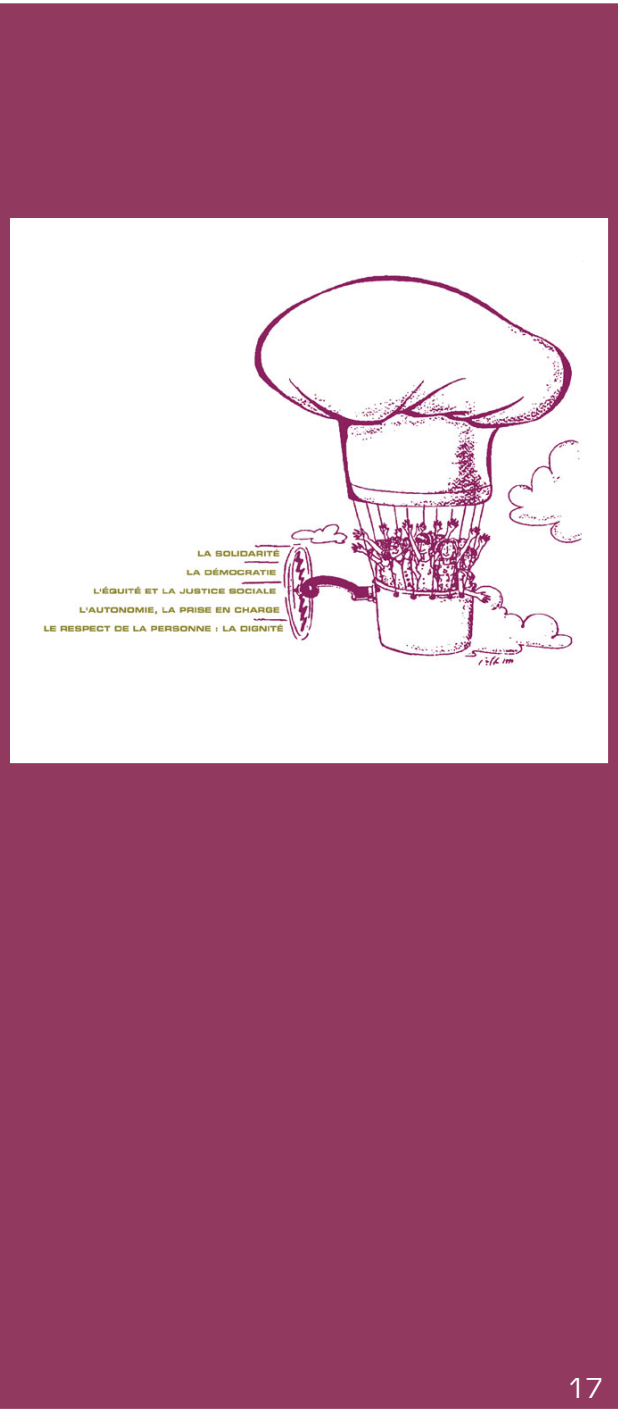
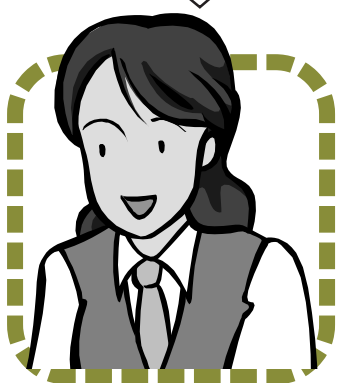
C'est une femme à la retraite qui vit seule. Elle ne vient pas pour des problèmes d'argent. Elle a besoin de sortir de chez elle, rencontrer des gens et se faire de bons repas. Seule elle n'a pas le goût de cuisiner.

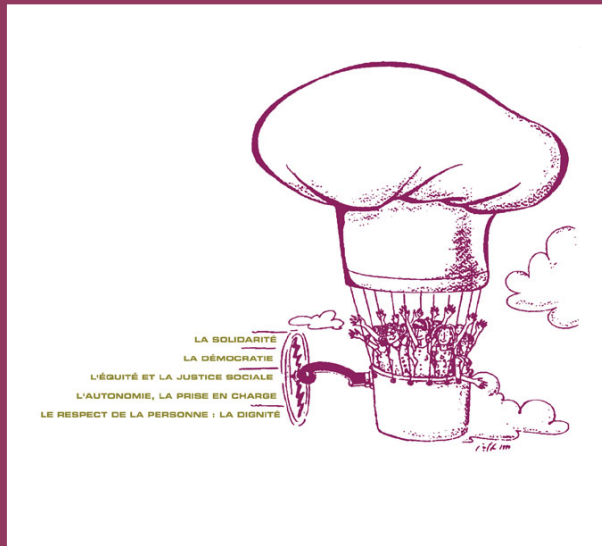


Ouais... C'est un pensez-y bien, notre Base d'unité politique dit que les cuisines collectives, c'est pour tout le monde!

Elle pourrait nous apprendre de nouveaux trucs, ça brisera notre routine, j'ai envie d'essayer.

Bon, ok, tout le monde est d'accord...vive la démocratie!





## La solidarité

À travers nos activités, nos actions collectives, nos contacts continus et notre vie associative, nous favorisons les démarches d'apprentissage et de réflexion critique. Cette approche d'éducation populaire suscite une plus grande prise de conscience individuelle et collective.

Les cuisines collectives sont, effectivement, un réseau d'actions solidaires qui cherche des solutions collectives aux besoins et aux intérêts des personnes, créant ainsi une solidarité concrète autour de problèmes communs ou de projets collectifs.

Un mode démocratique de prise de décisions favorise la participation, stimule l'entraide et la solidarité entre les personnes.

En concertation avec les autres groupes communautaires, nous travaillons à l'amélioration et à la transformation des conditions de vie des personnes et des communautés. Nous développons des ressources pour soutenir l'autonomie socio-économique et nourrir la coopération.

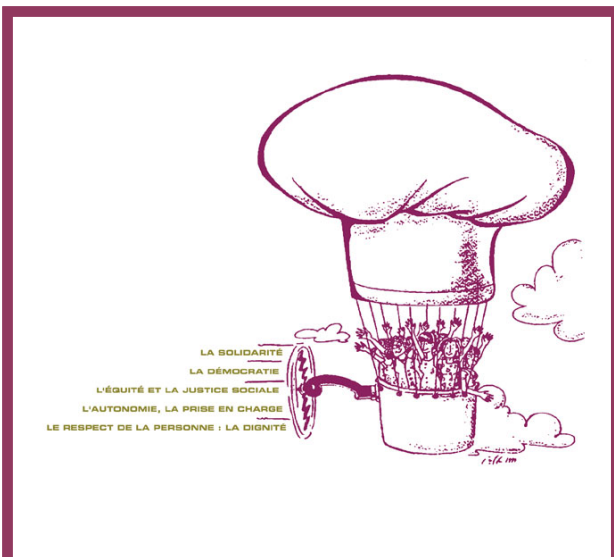


Nous sommes capables d'être solidaires. Plus on est de monde pour défendre nos droits, mieux c'est!

Tu sais, participer à la Journée nationale des cuisines collectives, le 26 mars ou encore à la Journée mondiale du refus de la misère le 17 octobre, c'est également une belle façon de montrer notre solidarité.

La solidarité... Ça fait chaud au cœur quand on en a besoin!





## L'équité et la justice sociale

Nous rejoignons le mouvement de lutte pour réaliser un projet de société juste et équitable, afin de :

- Promouvoir l'équité et l'égalité entre les personnes;
- Mener des actions pour changer les lois discriminatoires;
- Dénoncer la violence sous toutes ses formes;
- Revendiquer l'accès aux lieux de pouvoir et de décisions démocratiques à toute personne, sans discrimination;
- Promouvoir des rapports égalitaires entre les femmes et les hommes;
- Réaffirmer le rôle social, économique et culturel de l'État comme étant garant du bien-être de la société québécoise et de la redistribution de la richesse;
- Réaffirmer l'appui solidaire aux femmes, hommes et enfants du monde entier qui luttent pour contrer la pauvreté;
- Reconnaître et affirmer notre vision féministe qui anime notre projet de société.

Conséquemment, les participantEs aux cuisines collectives se perçoivent comme étant des agentEs de changement et des citoyenNEs qui s'associent à la vie démocratique et sociale de leur milieu.

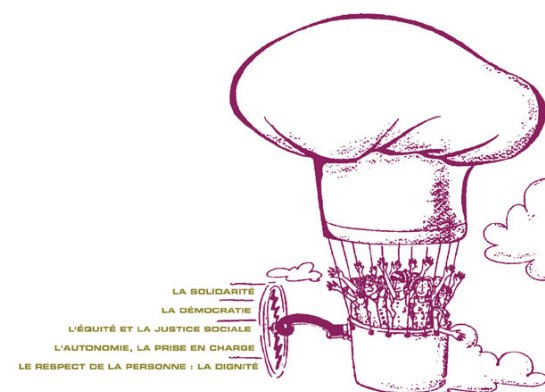
Tout le monde doit pouvoir vivre décemment. Plus on est nombreuses à le dire, plus on est écoutéEs!

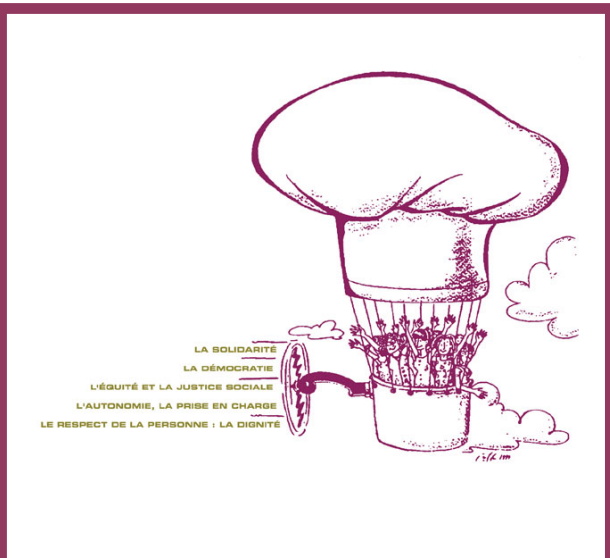


C'est important! Il faut faire entendre notre voix contre les coupures de toutes sortes. C'est notre qualité de vie, le mieux-être de notre communauté qui en sont affectés.

Moi j'aimerais bien être mieux informéE.

Pour cela on devrait participer aux actions du RCCQ, ainsi qu'à celles du Collectif pour un Québec sans pauvreté.





## Conclusion

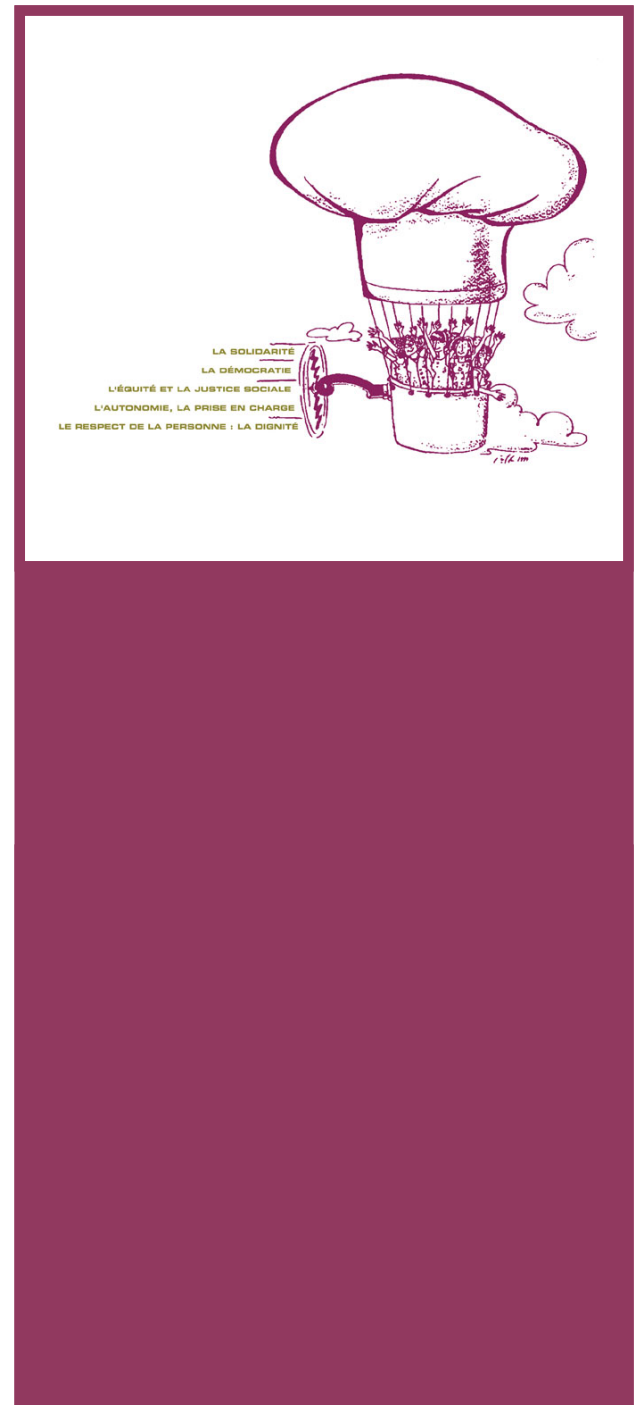
L'application des valeurs de la Base d'unité politique au quotidien contribue au bon fonctionnement des groupes, à une plus grande prise en charge des participantEs. De plus, la mise en pratique quotidienne de ces valeurs a un impact sur la durée de vie des groupes de cuisine collective.

En devenant membre du Regroupement des cuisines collectives du Québec, vous acceptez d'adhérer à sa Base d'unité politique et vous décidez de l'appliquer dans toutes les sphères de vos activités; au sein de votre conseil d'administration, lors de vos réunions d'équipe, dans vos interventions avec les participantEs de cuisine collective, dans la façon d'animer vos groupes, lors de vos journées de cuisine et de vos représentations.

Nous espérons que ce document de référence permette une meilleure compréhension et favorise une plus grande adhésion aux valeurs du mouvement des cuisines collectives. Si vous avez des questions, l'équipe du Regroupement des cuisines collectives du Québec se fera un plaisir d'y répondre.



# Notes



**REGROUPEMENT  
DES CUISINES COLLECTIVES  
DU QUÉBEC**

1605, rue de Champlain  
Montréal (Québec) H2L 2S5  
Tél. : (514) 529-3348  
Télec. : (514) 529-1359  
Courriel : [info@rccq.org](mailto:info@rccq.org)  
Site Internet : [www.rccq.org](http://www.rccq.org)

